

рівень недостатній. Залучення студентів до цінностей музичної культури носить фрагментарний характер, їх смаки в основному орієнтовані на розважальну музику. Студенти самі усвідомлюють свою невідповідність до сприймання мистецтва. Як ми й передбачали, на початковому етапі навчання першокурсники виявляли лише елементи музично-педагогічної культури, пов'язані насамперед з більш-менш усвідомленою або навіть елементарною мотивацією щодо вибору професії вчителя музики. Ця мотивація більшою мірою визначається інтересом до музичного мистецтва, значно менше – інтересом до педагогічної діяльності, до спілкування з дітьми.

Усе це вказує на необхідність розробки ефективних заходів щодо вдосконалення роботи з формування музично-педагогічної культури майбутніх учителів в умовах навчально-виховного процесу педагогічного ВНЗ.

ЛІТЕРАТУРА

1. Возрастная и педагогическая психология. Учеб. пособие для студентов пединститутов / М. В. Матюхина, Т. С. Михальчик, Н. Ф. Прокина и др.; Под ред. М. В. Гамезо и др. – М. : Просвещение, 1984. – 256 с.
2. Кон И. С. Психология юношеского возраста / И. С. Кон // Проблемы формирования личности. Учеб. пособие для студентов педагогических институтов. – М. : Просвещение, 1979. – 175 с.

УДК 378.147.001.

Цао Хункай,

аспірант

Южноукраїнського педагогічного
університету ім. К. Д. Ушинського

РАБОТА НАД ГАРМОНИЧЕСКОЙ ФАКТУРОЙ ХОРОВОГО ПЕНИЯ В ПОДГОТОВКЕ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ МУЗЫКИ

В статье поднимаются вопросы хорового искусства в контексте музыкально-педагогической проблематики. Обсуждаются специфические стороны и свойства хорового исполнительства, такие как хоровой строй, хоровое интонирование, хоровой ансамбль. Выявлена особая актуальность этих аспектов в ситуации слабой развитости традиции многоголосного хорового пения в культуре Китая. В методическом аспекте трактована категория гармонии, глубоко связанная с физической природой и эстетикой хорового пения.

Описываются некоторые методы и формы работы по формированию гармонического мышления будущих учителей музыки в процессе их вузовской подготовки.

Ключевые слова: хор, гармония, хоровое пение, хоровой строй, ансамбль, методика.

Цао Хункай. Работа з гармонічною фактурою хорового співу в підготовці майбутнього вчителя музики. У статті обговорюються методичні питання хорового мистецтва в контексті музично-педагогічної проблематики. Визначаються найважливіші аспекти формування методики роботи над хоровим співом у підготовці вчителів музики.

Обсуждаются методы и формы работы, які вчитель музики може застосовувати в роботі над гармонією хорового співу.

Ключові слова: хор, гармонія, хоровий спів, хоровий стрій, ансамбль, методика.

Tsao Khunkai. Work on harmonic textures of choral singing in the preparation of future Music teachers. The paper discusses the methodological issues of choral art in the context of musical and pedagogical perspective. Identifies important aspects of forming techniques work on choral singing in the preparation of teachers of music. We discuss the specific effects of choral performance, such as choral formation, choral intonation, choral ensemble in a problematic context, the absence of traditions of choral singing in Chinese culture. The policy aspect highlighted in the category of harmony as the defining essence of choral singing. The purpose of the article - the definition of the essential aspects of the phenomenon of harmony choral singing and methods of work in this direction.

The methods and forms of work, which the music teacher can be used in work on the harmony of choral singing.

Key words: choir, harmony, choral singing, choral formation, the ensemble technique method.

Цель статьи – выявление сущности феномена гармонии хорового пения и определение основных принципов методической работы по формированию гармонического мышления будущего учителя музыки как важнейшей стороны его способности к управлению хором.

Одно из основных качеств, входящих в целостный комплекс профессионализма будущего учителя музыки, работающего с хоровым коллективом, состоит в понимании физической, психологической и эстетической природы ансамблевого звучания, а также умении педагога опереться на это понимание в своей практической деятельности.

Особую актуальность данное профессиональное качество имеет для учителя музыки в Китае. Это связано со спецификой китайской традиции коллективного пения, с отношением китайцев к хоровому искусству.

Установлено, что коллективное пение в Китае, начиная с самых давних времен, имело монодийный характер. И сегодня для китайцев, в том числе для представителей всех возрастных групп учащейся молодежи, привычно исполнять музыку монодийного склада, а проще говоря, – петь всем вместе одну и ту же мелодию. Этот вид коллективного пения естественен и легко доступен для большинства китайцев. Даже в тех случаях, когда в пении китайских народных или массовых песен в силу каких-либо естественных причин (в первую очередь, различия певческих тесситур у разных индивидов) возникают вертикальные созвучия, они оцениваются слухом как

моменты «случайного» рассогласования единой мелодической линии. Такая эстетическая и вокально-интонационная установка представляет собой большую проблему для практики подготовки будущих учителей музыки: студенты не склонны обращать внимание на качество хоровой вертикали. А в своей работе с детскими хорами они главное внимание уделяют ритмическому согласованию (главное – петь вместе, в четком ритме). А гармоническое звучание (в акустико-психологическом и музыкально-языковом смыслах этого слова) остается вообще вне поля слухового внимания и дирижерского управления хоровым пением.

Высокая сложность данной музыкально-педагогической проблемы и ее масштабность в условиях Китая определяют актуальность изучения гармонического мышления музыканта-педагога и совершенствования методики формирования данного важнейшего компонента способности будущего учителя музыки к управлению хоровым пением.

Одной из предпосылок теоретической и практической подготовки будущих учителей музыки к работе с хором, в частности к работе над гармонической стороной хорового звучания, является научное исследование предмета. Музыкальная педагогика должна располагать ясными положениями относительно того, в чем заключается сущность гармонии хорового пения, какими свойствами обладает это явление, каким образом достигается в коллективном пении эффект гармонии? Не менее важно поставить вопросы методического характера о том, существует ли какая-то общая стратегия формирования у школьников и студентов, в частности будущих учителей музыки, умений гармонического мышления; какие формы и методы работы в этом направлении могут быть эффективно использованы в образовательном процессе?

В связи с этим целью данной статьи является выявление сущности феномена гармонии хорового пения и определение основных принципов методической работы по формированию гармонического мышления будущего учителя музыки как важнейшей стороны его способности к управлению хором.

В китайской вокальной традиции эстетические представления о звуке имеют свои особенности, которые глубоко связаны с национальной культурой. Формирование традиции профессионального хорового пения в Китае (по сравнению с европейской музыкой) произошло на достаточно позднем историческом этапе. Профессиональное композиторское творчество в данной жанровой сфере возникло еще позже, а именно во второй половине XX века. Можно сказать, что это направление творчества находится ещё на начальном этапе своего развития. Своих аутентичных традиций профессионального хорового пения китайская культура никогда не имела. Хоровая музыка развивалась поэтому под влиянием традиции западноевропейской музыки. Первые предпосылки к развитию хорового искусства в Китае были связаны с проникновением в страну в XIX веке традиции церковного профессионального и конгрегационного (общинного) пения.

В силу отмеченных объективных культурно-исторических причин музыкально-эстетические и художественные предпочтения китайцев в области вокальной музыки формировались, главным образом, на основе традиции сольного вокального исполнительства. Эта традиция выдвигала совершенно определённые требования к «идеальному» звучанию. Китайские исследователи отмечают, что национальные представления о красоте и совершенстве пения связываются со звонким, высоким и подвижным звучанием. Голос должен быть «...льющимся, как послушная вода» [1, с. 29]. Такие характеристики идеального пения связаны с мелодикой китайской народной музыки, которая оказывала огромное влияние на исполнительскую практику.

Вэй Дзюнь в своей диссертации отмечает, что фольклорная манера исполнения песен «шан ге» (песни горных районов) и «тен ге» (песни степных районов) сочетает «...крикливость, напряженность, открытость звука и «протяжность» слогов для их более четкого произношения. Это связано с сольным исполнительством» [2, с. 8].

Подобные качества вокала совершенно не согласуются с эстетикой хорового пения, которая сформировалась в русле европейской музыкальной традиции. В основе последней лежит представление об идеальной «слитности» голосов хора, о соблюдении единого тембрального, динамического и артикуляционного качества звучания разных хоровых партий, о гармоническом согласовании созвучий и линий голосов. Этот комплекс эстетических требований, естественно, сложился в процессе генезиса и развития магистральной церковно-певческой линии европейской хоровой музыки. В традиции церковного пения были неорганичными и поэтому изживались проявления индивидуальных особенностей вокального интонирования. А гармония хорового звучания имела своей высшей целью достижение гармонии в душе человека и умиротворение его духа.

Как известно, хоровое исполнение неразрывно связано с понятием строя. Если обратиться к теоретической и методической литературе по вопросам работы с хором (достаточно обширной, но мало обновляющейся в последние годы), то можно заметить, что большое количество методических разработок посвящено именно вопросам работы над хоровым строем. Усилиями многих авторов, среди которых преобладают опытные мастера хорового искусства (Г. Дмитриевский, А. Егоров, В. Живов, Д. Загрецкий, С. Казачков, М. Колесса, В. Краснощеков, П. Левандо, К. Пигров, К. Птица, В. Соколов, П. Чесноков, В. Шип) сформировано представление о свойствах, условиях, методах достижения стройного хорового звучания.

В указанных работах хоровой строй понимается как система звуковысотных отношений, которая практически выражается в правильном интонировании интонационных ходов и созвучий, или, как принято выражаться, в интонировании «интервалов». В отечественной традиции принята точка зрения, что основой интонирования интервалов в хоровом пении служит так называемый «зонный строй».

Концепция зонной природы интонирования разработана профессором Н. Гарбузовым [3]. Раскрывая сущность зонного интонирования, ученый писал: «Музыканты способны запоминать, узнавать и воспроизводить звуки неопределенной частоты и неопределенного отношения частот звуков, образующих какой-либо интервал, а зону, т. е. звуковысотную область, в пределах которой звуки и интервалы при всех количественных изменениях

сохраняют одно и то же качество (индивидуальность) и носят поэтому одно и то же название: до, ре, ми и т. д., малая терция, большая терция, квинта и т. д. Однако, в зависимости от того, находится ли воспроизводимый музыкантом звук у края зоны или в ее середине, звук и интервал приобретают своеобразный оттенок. Высотные оттенки звуков и интервалов, принадлежащих к одной и той же зоне, я называю интонациями звука или интервала; процесс воспроизведения певческим голосом или на музыкальном инструменте со свободными интонациями звуков и интервалов в пределах зоны я называю интонированием звука и интервала, а способность запоминать, узнавать и воспроизводить интонации – интонационным (внутризонным) слухом» [3, с. 58].

Зонная природа нашего слуха допускает возможность различного исполнения одних и тех же интервалов за счет более высокого или низкого (широкого или узкого, «тупого» или более «острого») интонирования составляющих тонов. При помощи теории зонного интонирования можно объяснить целый ряд практических требований к хоровому звучанию, которые выдвигаются в книгах по хороведению.

Понимание зонной природы интонирования не избавляет хоровой коллектив и дирижера от выбора того или иного строевого ориентира при исполнении музыкальных произведений. Выбор же зависит от ряда условий. Так, скажем, если хор звучит в унисон с органом, или роялем, или ансамблем инструментов, то пение должно быть согласовано с настройками соответствующих инструментов. Чаще всего – с равномерно-темперированным двенадцатиступенным октавным строем.

Если же хор поет а капелла, то выбор строя зависит от характера исполняемой музыки, более всего – от фактуры и аккордики. В реальной хоровой практике заметнее всего проявляют себя различия «настройки» мелодического и гармонического интонирования.

Установлено, что физико-математической моделью мелодического строя служит пифагорейский строй, в основе которого лежит последовательность чистых квинт и октавных транспозиций. На эти интервальные отношения ориентировано пение и контролирующий вокализацию слух при интонировании мелодии партией голосов, либо всем хором, поющим в унисон. При исполнении аккордов, относящихся к европейской гармонической лексике, хоровое интонирование ориентируется на иную физико-математическую модель, а именно – на закономерность натурального строя, образованного интервалами обертонового ряда.

Соблюдение требований строевой точности является залогом достижения певческого ансамбля и эффекта гармонического слияния хоровых партий. Выдающийся хормейстер и основатель Одесской хоровой школы К. Пигров по этому поводу говорил: «Отличительным признаком ансамбля высокого мастерства являются точная интонационная слаженность звучания поющих в хоре, слитность и уравновешенность всех певческих голосов по силе и тембру, результатом чего будет сочный, насыщенный, богатый красками, без малейшего выделения тембров отдельных певцов, полноценный унисон партии. Из совершенных унисонов партий получится уравновешенное хоровое гармоническое созвучие» [8, с. 78]. Другой видный теоретик хорового искусства Г. Дмитриевский утверждал, что «ансамбль хора – это динамическое и тембровое соответствие в звучности между голосами в хоровых партиях и между партиями в общехоровой звучности» [4, с. 42].

Возможность полного ансамбля – унисонного и гармонического – создается благодаря чистоте интонации. Из сказанного вытекает необходимость в подготовке будущего учителя музыки всестороннего и основательного изучения строевых норм мелодического и гармонического интонирования. Только владение безупречным «горизонтальным» и «вертикальным» строем могут обеспечить совершенный хоровой ансамбль.

В методической литературе широко обсуждаются пути достижения качественного хорового строя, те методы и приемы, которые может использовать в своей работе хормейстер [4; 6; 7]. Начальным этапом этой работы является достижение эффекта чистого унисонного исполнения мелодии. Под *унисонным пением* или просто *унисоном* традиционно понимается слияние отдельных звуков исполнителей хоровой партии в один общий звук (итальянское слово «unisono» буквально означает «единозвучие»). Собственно, сама работа над строем начинается с выстраивания унисона. Если хоровая партия звучит слитно, но неверно по строю (все фальшивят одинаково, «пристроившись» друг к другу в унисон), то исправить ошибку несколько легче, нежели в тех случаях, когда унисона партии или партий всего хора нет. Разнойой в унисонах, где каждый фальшивит «по-своему», создает для дирижера особо трудную ситуацию. В таких случаях целесообразно направить слуховое внимание и действия поющих на унисонный ансамбль и лишь затем, когда слияние голосов в партии достигнуто, можно решать задачу уточнения интонационного строя. Таким образом, то, что называется стройным пением, определяется не только чистой интонацией, но, в первую очередь, хорошим умением певцов создавать унисонное слияние голосов.

Большое значение при работе над унисонным пением имеет тембральное подобие голосов участников хоровой партии. Индивидуальный тембр или манера вокализации участников хоровой партии, в особенности – характер вибрации голоса – это худшие враги хорового ансамбля. По природе каждому голосу свойственна та или иная степень вибрации при интонировании тона. Для певца-солиста динамическая (амплитудная) и частотная вариабельность вибрации – важное достоинство голоса. Это свойство, дающее возможность выразительного варьирования окраски тона. Но для певцов хора широкая вибрация (непреднамеренная или специальная) весьма нежелательна. Яркие вибрирующие голоса нарушают границы зон того строя, на который ориентируется интонирование хоровой партии. Широкая вибрация приводит к нарушению интонационной точности унисонного звучания. Для снижения уровня вибрации голоса хористов мастера хорового искусства предлагают пользоваться специальными упражнениями, как-то: тихим пением простых мелодических последовательностей на динамическом уровне не выше показателя *mp* на закрытых гласных («о», «у») [5].

Из приведённых рассуждений следует, что в центре внимания учителя музыки, работающего с хором, всегда находятся два плана интонирования. Один обусловлен неповторимыми психофизиологическими свойствами личности хориста, другой – акустической природой и эстетикой ансамблевого пения.

Явление ансамблевого интонирования в хоре (ансамбль – от фр. «ensemble» – вместе, разом, целое) наглядно выражает принцип и идею совместного труда. Г. Дмитриевский утверждал, что понятие «ансамбль» в технологическом значении есть синтез следующих элементов: интонация – горизонталь, строй – вертикаль, тембр – характер звука, динамика, ритм, агогика, дикция, фактура, тесситура [4, с. 22]. Французскому слову *ансамбль* более всего соответствует слово «согласие» (содружество, союз голосов, их согласованная совокупность). Этой же идее соответствуют представления о синергичной природе хорового исполнения.

Рассмотренные положения малопонятны и практически сложны для китайских хоровых коллективов и их руководителей, привыкших ориентироваться на другие эстетические идеалы. Однако для успешного освоения классического хорового репертуара им необходимо преодолевать музыкально-слуховой и художественно-ментальный барьер. Предпосылки такого преодоления заключены в планомерной работе профессионально подготовленных учителей музыки с массовой аудиторией учащихся и студентов по освоению культуры стройного многоголосного хорового пения. Подготовка такого специалиста – задача музыкально-педагогических образовательных институтов.

В связи с этим правомерен вопрос: какими должны быть методы профессиональной подготовки учителя музыки к педагогической работе по приобщению учеников к слаженному, гармоничному хоровому пению, к достижению ансамблевого взаимодействия участников хора?

Рассмотрим некоторые приемы работы с будущими учителями музыки на занятиях хора и класса хорового дирижирования.

Во-первых, результативным методическим средством является демонстрация принципиального различия между «чистым» хоровым пением и несовершенным интонированием, содержащим элементы фальшивого (неточного строевого) звучания. Такую демонстрацию можно осуществить в процессе коллективного прослушивания и обсуждения аудиозаписи студенческого хорового пения, сравнении его с исполнением того же произведения каким-либо профессиональным хором. Таким путём студенты будут накапливать слуховой опыт, расширять слуховые представления и постепенно приобретать навыки четкого различения стройного и нестройного хорового звучания. Целесообразно использовать задания для самостоятельной работы, направленные на анализ и оценку строевых особенностей хорового интонирования.

Во-вторых, будущему учителю музыки необходимо преподавать теоретические представления о хоровом строе как основе хорового исполнительства. Прежде всего, полезно разъяснить студентам особенности и специфику пифагорейского, натурального и темперированного строев. В этом плане следует опереться на теоретические разработки специалистов в области хороведения. Целесообразно также обратиться к акустическому эксперименту с интервалом большой терции в условиях мелодического движения и одновременного сочетания тонов интервала (этот известный интонационный «фокус» описан у Н. Переверзева [7]).

В-третьих, необходимо осуществлять постоянное расширение опыта интонирования хоровых партий на материале классической хоровой литературы. Такой материал содержится в хрестоматиях по хоровой литературе. В частности, незаменимым дидактическим материалом, на котором следует формировать гармонический хоровой слух и умение стройного ансамблевого интонирования, являются хоралы И. С. Баха, простые хоры в аккордовой фактуре В. Моцарта, Ф. Шуберта, Р. Шумана, М. Глинки, Н. Лысенко, Н. Леонтовича, К. Стеценко и др.

Также целесообразным представляется подбор примеров из различных областей художественного творчества (изобразительного искусства, поэзии, танца, архитектуры), которые позволят будущим учителям музыки осмыслить гармонию как художественно-эстетическую категорию. В данном случае эффективным методом может стать демонстрация изображений таких архитектурных сооружений, как комплекс Версальского дворца, который воплощает идею гармонии и упорядоченности пространственной формы. Или же показ видеозаписи «больших сцен» в классическом балетном искусстве, где множество фигур, поз и движений подчинено неким общим принципам организации пространства-времени танцевального действия. Основная задача такого метода работы заключается в обсуждении главной идеи гармонии – единства множества элементов в создании эстетического целого.

Работа по формированию у будущих учителей музыки гармонического мышления должна уже с самого начала носить практический характер. Она должна начинаться с певческих и дирижерских действий в условиях малого состава исполнителей. Достаточно всего лишь пяти студентов для того, чтобы смоделировать практическую ситуацию работы дирижера со смешанным четырехголосным хором. На таком «тренажере» каждый из студентов класса хоровой подготовки может освоить и технику работы над унисонным звучанием одной партии, и строевую вариативность интонирования разных элементов музыкальной формы, и научиться достигать удовлетворительного гармонического звучания голосов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ван Цюн. Национально-культурные типы вокально-исполнительского искусства (на материале сравнения пекинской музыкальной драмы и европейской оперы) / Ван Цюн // Известия Российского гос. пед. ун-та им. А. И. Герцена. – 2008. – № 51. – С. 28–31.
2. Вей Дзюнь. Жанровая система народно-песенной культуры Китая: автореф. дис... канд. мист.: специальность 17.00.01. – Теория та історія культури / Вей Дзюнь. – Київ, 2006. – 17 с.

3. Гарбузов Н. Внутривибірний інтонаційний слух і методи його розвитку / Н. Гарбузов. – М.–Л. : Музгиз, 1951. – 64 с.
4. Дмитревський Г. А. Хороведення і управління хором. Елементарний курс / Г. Дмитревський. – М. : Музгиз, 1948. – 108 с.
5. Каплун Л. В. Основні принципи роботи над музикальним строем хорового колектива / Л. В. Каплун // В мире науки и искусства: вопросы филологии, искусствоведения и культурологии: сб. ст. по матер. III междунар. науч.-практ. конф. – Новосибирск : СибАК, 2015 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://sibac.info/conf/philolog/lii/42871>
6. Лащенко А. П. Хоровая культура: аспекты изучения и развития / А. П. Лащенко. – К. : Музична Україна, 1989. – 136 с.
7. Переверзев Н. Исполнительская интонация / Н. Переверзев. – М. : Музыка, 1989. – 207 с.
8. Пигров К. К. Руководство хором / К. К. Пигров [вступ. статья К. Б. Птицы]. – М. : Музыка, 1964. – 220 с.
9. Михайличенко О.В. Музыкальная дидактика и музыкальное воспитание: теория / О. В. Михайличенко – LAP LAMBERT Academic Publishing, 2015. – 48 с.

УДК 37.012

Гончаренко М. С.,

д. біол. н, проф., зав. каф. валеології

Пасынок В. Г.,

д. пед. н, проф., декан факультета іноземних мов

Черноватий Л. Н.,

д. пед. н., проф. каф теорії і практики перекладу англійської мови

Миргород І. М.,

аспірантка кафедри валеології

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

В статье освещается влияние оздоровительного комплекса физических упражнений «Анжелетика», разработанного физиотерапевтом санатория «Берминводы» А. А. Беззубовой. Исследовалось влияние практики данного оздоровительного комплекса на активность ритмов мозга и психической системы человека. Тестирование проводилось с помощью современного спектрально-динамического метода исследования организма человека – аппаратно-программного комплекса КСД.

Ключевые слова: оздоровительный комплекс физических упражнений «Анжелетика», спектрально-динамический метод диагностики, ритмы мозга, энергии.

Гончаренко М. С., Пасынок В. Г., Черноватий Л. Н., Миргород І. М. Вплив оздоровчого комплексу фізичних вправ на функціональний стан організму людини. У статті висвітлюється вплив оздоровчого комплексу фізичних вправ «Анжелетика», розробленого фізіотерапевтом санаторія «Бермінводи» А. А. Беззубовою. Досліджувався вплив практики цього оздоровчого комплексу на активність ритмів мозку й психічну систему людини. Тестування проводилося за допомогою сучасного спектрально-динамічного методу дослідження організму людини – апаратно-програмного комплексу КСД.

Ключові слова: оздоровчий комплекс фізичних вправ «Анжелетика», спектрально-динамічний метод діагностики, ритми мозку, енергії.

Goncharenko M. S., Pasynok V. G., Chernovaty L. N, Mirgorod I. M. Influence recreation complex exercise in the functional state of human organism. As the title implies the article describes the impact of health complex physical exercise «Angeletyka» created by physical rehabilitation A. Bezzubova in sanatorium «Berminvody». Much attention is given to investigation the effect of this practice complex on the health through the rhythms of brain activity and mental system of the person. It should be noted that the testing was conducted by using the modern spectral dynamical method studies of the human body – apparatus-software complex CSD.

Key words: health complex of physical exercise «Angeletyka», the method of complex spectral dynamical diagnostic, rhythms of brain, energy.

Потреба в русі є однією з головних особливостей організму. Фізичні вправи надають тонізуючу і нормалізуючу дію на організм, досягаючи нейроендокринної регуляції, сприяючи нормалізації моторно-вісцеральних рефлексів.

В санаторії «Бермінводи» фізіотерапевтом Анжелой Беззубовою була розроблена оздоровча гімнастика і запатентована в Україні як оздоровчий комплекс «Анжелетика».

Механізм оздоровчого впливу фізичних вправ полягає в відновленні здоров'я і працездатності організму і нормалізації всіх його функцій. Фізичні вправи активізують різні функції, сприяють ліквідації двигальних розладів. Виконання правильно і точно дозованих фізичних вправ сприяє нормалізації вегетативних функцій організму, відновленню двигальних якостей, оптимальному функціонуванню всіх систем організму в час м'язової роботи і веде до нормалізації всіх функцій організму в цілому.